

Politique Alimentaire

du

CENTRE DE LA PETITE ENFANCE
Pierre-Boucher



Adoptée par le conseil d'administration le

12 juillet 2016

Politique Alimentaire

NATURE ET APPROBATION

Niveau d'approbation :

- Conseil d'administration
- Comité exécutif
- Direction

Nature du document :

- Règlement
- Politique
- Directive administrative
- Procédure

SUIVI

Date d'entrée en vigueur de la politique : 12 juillet 2016

Date (s) de modification :

Table des matières

1. Objectif général	4
2. Objectifs spécifiques	4
3. Outils de référence	5
4. Exclusions	5
5. Valeurs	5
6. Rôles et responsabilités de chacun	6
a. Conseil d'administration	6
b. Directrice générale	6
c. Responsable de l'alimentation	7
d. Personnel éducateur	7
e. Parents	9
7. Offre de service	10
a. Petit déjeuner	10
b. Collations	11
c. Dîner	11
d. Activités spéciales	12
e. Questions et commentaires sur l'offre de service	13
8. Gestion des allergies, des intolérances alimentaires et des diètes spéciales faisant suite à un diagnostic médical	14
a. Définitions	14
b. Rôle des parents dans la gestion des dossiers d'allergies et/ou d'intolérances alimentaires	15
c. Gestion des allergies et des intolérances alimentaires à la cuisine	16
d. Gestion des allergies et des intolérances alimentaires dans le local de l'enfant	16

e. Diètes spéciales (pour des raisons médicales)	17
9. Restrictions alimentaires (pour des raisons autres que médicales)	18
10. Introduction des aliments pour les poupons et les enfants de 18-24 mois	18
11. Annexes	20
a. Tableau d'intégration des aliments	
b. Portions recommandées	

Politique alimentaire

1. Objectif général

Le Centre de la petite enfance Pierre-Boucher a pour mission d'offrir des services de garde éducatifs aux enfants âgés de 0 à 5 ans qui lui sont confiés ainsi que d'assurer leur sécurité et leur bien-être. L'alimentation faisant partie intégrante du développement de chaque enfant, le CPE, par le biais de ses intervenants, se doit d'agir comme modèle et propose quotidiennement aux enfants des aliments de qualité. En adoptant une attitude positive et ouverte face à la nourriture on invite les enfants à développer leur curiosité alimentaire.

2. Objectifs spécifiques

- Fournir un outil permettant d'encadrer l'offre alimentaire de manière à contribuer de façon soutenue au développement de saines habitudes alimentaires chez les enfants;
- Définir, à l'aide d'outils reconnus, la quantité et la qualité nécessaire des aliments servis aux enfants;
- Identifier les rôles et les responsabilités de chaque intervenant à l'égard de l'alimentation chez les tout-petits;
- Identifier les limites auxquelles le CPE peut faire face dans l'offre alimentaire aux tout-petits.

3. Outils de références

Cette politique s'appuie et respecte les normes édictées dans :

- La Loi sur les services de garde éducatifs à l'enfance;
- Le guide alimentaire Canadien;
- Les recommandations de Santé Canada, du Ministère de la Santé et des services sociaux du Québec et du Ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation du Québec.

4. Exclusions

Quelques événements ponctuels et occasionnels au cours de l'année sont prétextes à des activités spéciales au cours desquelles il est possible que des aliments ne faisant pas partie du Guide alimentaire Canadien soient offerts aux enfants. Par contre, ces aliments s'ajoutent toujours à une collation ou un repas qui respecte l'essence de cette politique.

5. Valeurs

De par la diversité de sa clientèle, le CPE est conscient des disparités entre les cultures et les valeurs des familles qui fréquentent son service de garde. Toutefois, certaines limites doivent être imposées afin de s'assurer que le respect des valeurs d'une personne n'altère pas les droits d'une autre personne.

Pour ces raisons, et pour éviter tout malentendu, nous souhaitons informer notre clientèle de l'offre alimentaire qui prévaut à notre centre de la petite enfance. Il convient également de préciser que notre organisation intègre la viande (incluant le porc) à son menu.

Toute demande pour modifier l'offre alimentaire doit faire l'objet d'une lettre remise à la directrice générale qui analysera la possibilité d'accéder ou non à ladite demande. Certaines limites sont exposées au chapitre 9.

6. Rôles et responsabilités des intervenants

Le CPE est composé d'une multitude d'intervenants qui ont une influence directe ou indirecte sur le bien-être des enfants que nous recevons. Pour cette raison, il importe de déterminer et d'encadrer, à l'aide de la politique alimentaire, la contribution de chacun dans la promotion des saines habitudes de vie.

a. Conseil d'administration

Le Conseil d'administration a la responsabilité de déterminer les orientations générales du CPE. Dans son rôle d'administrateur, il adopte et fait la promotion des politiques dont la présente politique alimentaire.

b. Directrice générale

La directrice générale a le mandat d'appliquer la politique alimentaire et de la faire respecter. Elle doit s'assurer que tous les intervenants impliqués auprès des enfants (incluant leurs parents) ont lu la politique et se sont engagés à la respecter.

La directrice générale s'assure également que toute personne ayant la charge de la préparation des aliments possède les qualifications requises pour les tâches à effectuer et qu'elle respecte toutes les normes d'hygiène et de salubrité dans la pièce où sont préparés les repas. Finalement la directrice générale approuve les menus, reçoit les commentaires des parents ou du personnel éducateur et propose des modifications lorsque nécessaire.

c. Responsable de l'alimentation

La personne responsable de l'alimentation a la volonté de faire découvrir continuellement de nouveaux aliments aux enfants. Le choix de ces aliments est fait en fonction des besoins nutritionnels des tout-petits. Tous les repas et les collations préparés au CPE respectent le Guide alimentaire canadien et sont préparés en quantité suffisante pour permettre à l'enfant de manger à sa faim. Elle a le souci de respecter les normes édictées par cette référence reconnue. Elle participe aux activités pédagogiques du CPE en planifiant des menus thématiques à l'occasion des fêtes et en proposant, à l'occasion, des activités culinaires destinées aux enfants.

La personne responsable de l'alimentation assure la sécurité des enfants en prenant toutes les mesures nécessaires pour éviter la contamination des aliments. De plus, elle prend soin de s'assurer que les repas servis aux enfants ayant des troubles alimentaires sont exempts des allergènes ciblés. À ce titre, elle travaille en collaboration avec le personnel administratif et la direction afin de maintenir le dossier de l'enfant à jour et avec le personnel éducateur qui assure le service des repas dans le local où est reçu l'enfant.

Finalement, la personne responsable de l'alimentation, qui a reçu une formation obligatoire du MAPAQ, s'assure que son espace de travail est maintenu propre en tout temps et que ses aliments sont maintenus à la température adéquate. Elle doit informer la directrice générale de toute modification au menu et des raisons qui ont motivé ces modifications.

d. Personnel éducateur

Intervenant de première ligne auprès des enfants, le personnel éducateur a un grand rôle à jouer dans la promotion de saines habitudes de vie. Agissant comme un modèle à suivre, l'éducatrice, ou l'éducateur, adopte en tout temps une attitude positive face à la nourriture, les aliments nouveaux et moins populaires. Le personnel éducateur utilise un vocabulaire juste pour désigner les différents aliments, conscient que l'apparence a une importance notable dans le désir de goûter ou non les aliments.

Des activités pédagogiques portant sur les saines habitudes de vie sont d'ailleurs régulièrement planifiées, et ce, pour tous les groupes d'âge.

L'ambiance à l'heure du repas doit être calme et détendue, propice aux échanges entre les enfants et leur éducatrice (eur). L'appétit de chacun doit être respecté et c'est pourquoi les assiettes sont remplies dans le local et non dans la cuisine. L'enfant qui fait un effort pour goûter est félicité, et ce, même s'il ne mange pas tout. Afin d'encourager les enfants à goûter, l'entrée est d'abord servie dans une portion convenant à l'âge et à l'appétit de chaque enfant. Le dessert étant un complément du repas, il n'est pas une récompense, pas plus qu'il ne peut servir de punition.

L'éducatrice (eur) observe les réactions des enfants face à l'offre des repas et fait part de ses observations à la directrice générale qui pourra assurer le suivi auprès du responsable de l'alimentation.

Le personnel éducateur prend toutes les mesures nécessaires afin d'éviter que les enfants présentant des allergies alimentaires ou des intolérances ne soient en contact avec les aliments problématiques. Il s'assure que la photo de l'enfant ainsi que la description de son allergie/intolérance soit affichée à la vue de tous pour favoriser la transmission d'informations aux éventuels remplaçants; il désinfecte la table avant et après le repas; balaie le plancher après le repas et demande aux enfants de se laver les mains avant de retourner jouer.

e. Parents

La collaboration des parents dans l'application et la gestion d'une telle politique alimentaire est essentielle à son bon fonctionnement. À ce titre, nous demandons aux parents de poupons et d'enfants de 18 mois de faire un suivi régulier avec leur éducatrice des aliments déjà intégrés à la maison. Le CPE attend que l'enfant ait mangé au moins une fois à la maison un aliment avant de le lui servir. Au moment de l'inscription des tout-petits, une liste des aliments à intégrer est remise au parent qui coche ce que son enfant a déjà mangé. Cette liste d'aliments est remise à l'éducatrice de l'enfant et à la personne responsable de l'alimentation. Chaque fois qu'un nouvel

aliment est introduit dans l'alimentation de bébé, une mise à jour de la liste est nécessaire. Si certains aliments ou recettes sont plus difficiles à essayer à la maison, la personne responsable de l'alimentation peut réserver une petite portion de ces aliments ou cette recette et demander au parent de le faire goûter à son enfant, le soir à la maison.

La collaboration des parents est particulièrement sollicitée dans les cas d'allergies et/ou intolérances alimentaires. Il est primordial qu'un médecin soit consulté lorsque l'on soupçonne une réaction à un aliment chez un enfant. Ainsi, le médecin pourra établir la diète spéciale de l'enfant, prescrire les médicaments requis au besoin et assurer un suivi par des tests réguliers. Un chapitre traitant spécifiquement d'allergies et d'intolérances alimentaires donnera des précisions quant à la gestion de ces dossiers.

Lorsque le parent souhaite avoir des informations ou faire des demandes, il doit en informer par écrit la directrice générale qui communiquera les informations pertinentes aux intervenants concernés.

Finalement, afin de mieux gérer les quantités de collations et de repas, et de permettre à la personne responsable de l'alimentation de planifier la préparation des repas pour les enfants allergiques ou intolérants, nous demandons aux parents de nous communiquer l'absence de leur enfant si possible avant 9h00 chaque matin.

7. Offre de service

a. Petit déjeuner

Aucun déjeuner n'est servi au CPE.

b. Collations

La collation du matin, généralement composée de fruits frais, est servie tous les matins entre 9h10 et 9h30, dans le local de l'enfant. L'éducatrice peut adapter l'heure à laquelle elle sert la collation lors d'une activité spéciale, par contre, aucun aliment

ne peut être conservé dans le local. Par conséquent, lorsque le plateau de fruits restants est retourné à la cuisine, la collation est terminée. L'enfant qui arrive après devra attendre le dîner pour manger.

La collation d'après-midi, servie entre 15h15 et 16h00, se compose d'aliments plus soutenant pour permettre aux enfants qui quittent plus tard de pouvoir attendre leur souper. Ces goûters d'après-midi sont toujours composés d'au moins deux groupes alimentaires. L'enfant qui quitte avant le service de la collation d'après-midi ne peut demander sa collation à la cuisine avant de partir.

c. Dîner

Le repas du midi est servi à 11h30. Nous offrons deux menus différents dans l'année : automne-hiver et printemps-été. Chacun de ces menus s'étale sur un minimum de 4 semaines. Au cours de la semaine, nous misons sur la variété des protéines. Par exemple, nous servons des repas à base de volaille, des repas végétariens (avec tofu et/ou légumineuses), des repas à base de bœuf ou de veau, de porc. Tous les repas sont accompagnés de légumes frais ou surgelés, selon les disponibilités de la saison. Notre menu exclut les allergènes les plus répandus chez les enfants, il est donc exempt de noix, arachide, œufs, poisson, mangue et kiwi.

Les recettes sont préparées pour que tous les enfants mangent à leur faim. Vous trouverez en annexe de ce document un tableau indicateur des portions recommandées par le Guide alimentaire Canadien, en fonction de l'âge des enfants. Ceux-ci savent naturellement reconnaître leurs signes de satiété et c'est pourquoi nous continuons de leur offrir de petites portions et les encourageons à écouter ces signes.

Anniversaires: l'anniversaire des enfants est souligné par leur éducatrice, en collaboration avec les autres enfants qui composent le groupe. La personne responsable de l'alimentation prépare un petit gâteau décoré pour l'enfant fêté. Afin de prévenir les réactions allergiques, il est malheureusement interdit d'apporter un gâteau de la maison pour le servir aux amis.

Comme nous l'avons mentionné précédemment, le repas du midi est servi à 11h30. Si l'enfant n'est pas arrivé au CPE à cette heure, il est considéré absent et aucun repas n'est planifié pour lui. Si vous arrivez après 11h30, nous vous demandons d'avoir fait dîner votre enfant avant. Il faut comprendre qu'avec 80 petits enfants dont plusieurs ont besoin d'une diète particulière, il nous est impossible de s'adapter aux situations particulières de chaque parent. De plus, une fois la nourriture sortie de la cuisine, elle doit être consommée immédiatement.

d. Activités spéciales

Au cours de l'année, plusieurs fêtes (traditionnelles ou inventées!) agrémenteront le quotidien des enfants. Lors de ces journées festives, certains aliments qui ne sont pas nommés dans le Guide alimentaire canadien pourraient être servis. C'est le cas, notamment des sucreries d'Halloween, ou encore le repas traditionnel de la cabane à sucre avec son sirop d'érable. Nous croyons qu'il convient d'enseigner aux enfants la différence entre les aliments santé et les aliments occasionnels. Lorsque ces surprises sont servies aux enfants, elles le sont toujours après un repas ou une collation consistante, remplie de nutriments essentiels.

Certains parents souhaitent apporter des petites surprises aux enfants du groupe lors de ces activités spéciales. Comme nous ne pouvons nous porter garants de l'absence d'allergènes dans les surprises apportées, **nous vous demandons de ne pas apporter de nourriture ou gâteries au CPE**

e. Questions et commentaires

Toute question ou commentaire concernant l'offre alimentaire doit être formulée par écrit à la directrice générale, par courrier électronique ou sous forme de note déposée dans la boîte aux lettres (*jacynthe.dagenais@cpepierreboucher.com*). Cette façon de fonctionner assure une meilleure communication des informations entre le parent, le personnel éducateur et la personne responsable de l'alimentation.

8. Gestion des allergies, des intolérances alimentaires et des diètes spéciales faisant suite à un diagnostic médical.

a. Définitions

Allergie¹ : Réaction d'hypersensibilité, mettant en cause le système immunitaire, à une substance qui est inoffensive pour la plupart des individus. C'est une réaction immédiate (rapide après l'ingestion de l'aliment) ou retardée. Elle a lieu même en présence d'une très petite quantité.

Anaphylaxie ou Réaction anaphylactique : Réaction allergique grave qui évolue rapidement et peut provoquer des symptômes à plusieurs endroits sur le corps et dans l'organisme (réaction généralisée). Cette réaction peut évoluer vers des difficultés respiratoires et de circulation sanguine. Elle peut mettre la vie en danger et nécessite une intervention urgente.

Choc anaphylactique : Réaction allergique grave qui implique une chute de la tension artérielle et la perte de conscience. Le choc anaphylactique peut mener au décès en l'absence de traitement.

Intolérance alimentaire : Incapacité de supporter un aliment en quantité tolérée par les autres individus. L'intolérance ne met pas en cause le système immunitaire et, généralement, de petites quantités peuvent être tolérées sans problème. Elle affecte généralement le système digestif (par exemple : mauvaise digestion du lactose du lait). La sévérité des symptômes dépend de la quantité de l'aliment ingéré. Bien que les symptômes ressentis varient d'inconfortables à douloureux, la vie de la personne n'est pas en danger suite à l'ingestion de l'aliment problématique.

¹ Toutes les définitions sont tirées de : Regroupement des centres de la petite enfance de la Montérégie : *protocole et procédures, allergies et intolérances alimentaires en service de garde*, 2008.

b. Rôle des parents dans la gestion des dossiers d'allergies et/ou d'intolérances alimentaires

Lorsqu'un enfant est victime d'allergies ou d'intolérances alimentaires, la collaboration de tout le monde est requise. Au moment de l'inscription de votre enfant, nous vous poserons des questions sur sa santé en général, sur ses habitudes alimentaires, etc. Si votre enfant ne souffre d'aucune allergie et/ou intolérance, nous vous sensibiliserons aux risques associés à la fréquentation d'un service de garde et vous rappellerons de ne jamais apporter au CPE de la nourriture de la maison, nous vous encouragerons à faire laver les mains de votre enfant à son arrivée au CPE pour éviter la contamination des jouets par un aliment allergène.

Si des membres de la famille ont des allergies ou des intolérances connues, nous ne donnerons pas l'aliment problématique à l'enfant tant qu'il n'y aura pas eu de diagnostic d'un médecin confirmant ou infirmant l'allergie ou l'intolérance. Dans ces situations, le suivi médical devient crucial et nous vous demanderons de collaborer en faisant les démarches nécessaires à un diagnostic dans les plus brefs délais.

Si votre enfant a déjà reçu un diagnostic d'allergie ou d'intolérance alimentaire, nous vous demanderons la confirmation médicale et la diète recommandée par le médecin, ainsi que la prescription des médicaments requis, s'il y a lieu. Il est probable, dans le cas des allergies alimentaires, qu'un test soit recommandé après quelques années afin de vérifier si l'enfant est toujours allergique à l'aliment. Nous vous demandons de nous informer de ces démarches afin que le dossier de votre enfant demeure à jour en tout temps.

Si votre enfant a une prescription d'antihistaminique (par exemple Bénédril) ou d'épinéphrine (Épipen), il doit avoir son médicament au CPE EN TOUT TEMPS. **Lorsque la vie de l'enfant est en danger, il ne peut y avoir de demi-mesure**, soyez donc avisés que les membres du personnel du CPE peuvent refuser d'accueillir un enfant qui n'a pas son médicament avec lui ou si ce médicament est périmé.

c. Gestion des allergies et des intolérances alimentaires à la cuisine

La photo des enfants présentant des allergies ou des intolérances alimentaires est affichée dans la cuisine et les locaux, accompagnée du nom du groupe où l'enfant est reçu et d'une description des aliments à proscrire.

Les repas des enfants présentant des allergies et des intolérances alimentaires sont préparés en premier afin d'éviter la contamination croisée. Les assiettes de ces enfants sont également préparées à la cuisine et remises en main propre à l'éducatrice qui prend soin de l'enfant.

Bien que nous soyons conscients de l'importance de ne pas « poser d'étiquette » sur les enfants victimes de ces troubles alimentaires, leur sécurité sera toujours notre priorité. Par conséquent, lorsque c'est possible, l'enfant présentant des allergies et/ou des intolérances mangera un repas qui ressemble au repas servi au reste du groupe. Il peut arriver, cependant, que l'exercice soit impossible à réaliser et que le repas adapté soit différent de ce qui est servi aux autres enfants.

d. Gestion des allergies et des intolérances alimentaires dans le local de l'enfant

La photo des enfants présentant des allergies ou des intolérances alimentaires est affichée dans le local où est reçu l'enfant ainsi que dans tous les locaux du CPE, accompagnée d'une description des aliments à proscrire.

Nous croyons à l'éducation et à la prévention et prenons l'habitude d'expliquer à tous les enfants du groupe pourquoi le repas de tel enfant est différent. Nous souhaitons également que l'enfant allergique ou intolérant se sente en confiance à l'heure du repas. Il est donc important d'expliquer nos gestes, nos procédures et de répondre honnêtement aux questions des enfants.

Tout dépendant de l'âge des enfants du groupe et de la sévérité de l'allergie alimentaire, l'éducatrice en charge dispose les places au dîner pour assurer la sécurité de l'enfant. Le repas de l'enfant allergique est servi sur un cabaret afin de bien

démontrer aux autres enfants l'espace à ne pas franchir autour de l'assiette de leur ami.

e. Diètes spéciales (pour des raisons médicales)

Au cours des dernières années, la direction du CPE a eu à composer avec diverses demandes provenant de parents et faisant suite à des recommandations de professionnels variés. Comme nous l'avons mentionné plus tôt, compte tenu du nombre d'enfants qui sont reçus dans notre service de garde à tous les jours, une ligne doit être tracée pour éviter que chaque dossier en soit un d'exception. Pour cette raison, seules les recommandations ou les diagnostics provenant de professionnels reconnus par le Collège des médecins ou par l'ordre professionnel des diététistes/nutritionnistes du Québec seront considérés.

Le CPE doit fournir deux collations et un repas à chaque enfant, et ce, même si ce dernier a besoin d'une diète spéciale. Toutefois, pour certaines situations particulières, une entente différente peut être convenue avec les parents de l'enfant.

Si un parent suspecte une intolérance ou une réaction anormale à un aliment chez son enfant, les actions suivantes devront être mises en place;

- Le parent informe par écrit la directrice générale de ses soupçons et indique la date prévue pour le rendez-vous médical de son enfant;
- Le CPE retire l'aliment problématique des repas et collations, dans la mesure du possible, et ce, jusqu'au rendez-vous de l'enfant chez le médecin. (Précision : *dans la mesure du possible* signifie ici que l'aliment ou l'ingrédient à éviter est servi seul et non mélangé à une recette. Par exemple : servir de l'eau plutôt que du lait pour accompagner le repas, remplacer le yogourt du dessert par une compote de pommes, etc.);
- S'il y a lieu, le CPE modifie ou adapte les aliments servis à l'enfant en fonction des recommandations du médecin.

9. Restrictions alimentaires (pour des raisons autres que médicales)

Toute demande d'application d'une restriction alimentaire doit faire l'objet d'une lettre écrite à la directrice générale. Le CPE se réserve le droit de refuser une telle demande pour des motifs qu'il juge raisonnable (par exemple, cette demande constitue une contrainte excessive pour le CPE ou encore, elle porte préjudice à quelqu'un d'autre, etc.). La décision du CPE sera toujours remise par écrit au parent concerné.

Les recommandations du Guide alimentaire canadien constituent la référence sur laquelle s'appuie l'offre alimentaire du Centre de la petite enfance Pierre-Boucher.

10. Introduction des aliments pour les poupons et les enfants de 18-24 mois

Au moment de l'inscription de l'enfant au CPE, nous remettons aux parents de poupons et/ou d'enfants âgés de 18 mois, une liste des aliments à introduire² à la maison. Nous demandons aux parents de cocher tous les aliments déjà consommés par l'enfant et remettons cette liste à l'éducatrice et à la responsable de l'alimentation.

Une fois par mois, l'éducatrice demande au parent de mettre à jour cette liste d'aliments afin de pouvoir offrir aux enfants dans un délai raisonnable, le menu régulier du CPE.

Le CPE fournit le lait 3.25% et 2% aux enfants. Le parent qui souhaite que son enfant consomme des formules lactées doit fournir des biberons en quantité suffisante aux éducatrices.

Il en va de même pour les purées. Tant que l'enfant ne peut manger les repas prévus au CPE (adaptés pour la pouponnière ou encore écrasés à la fourchette), des purées sont préparées et adaptées pour la pouponnière.

Il est essentiel que toute progression dans l'intégration d'aliments chez le tout-petit soit communiquée à son éducatrice responsable qui pourra faire le relais avec la responsable de l'alimentation et la direction du CPE. Le parent peut également faire

² Vous trouverez une copie de cette liste en annexe de la présente politique.

sa mise à jour mensuelle par courriel à la directrice générale qui pourra transmettre l'information aux intervenantes concernées.

Annexes

ANNEXE I

TABLEAU D'INTÉGRATION DES ALIMENTS

À compléter / ajouter des aliments si nécessaire

Le CPE Pierre-Boucher ne peut assumer seul la responsabilité de l'intégration des aliments chez votre enfant. Nous croyons fermement qu'une intégration sécuritaire ne peut se faire qu'à la maison. Nous vous demandons donc d'initialiser chaque aliment que vous avez déjà intégré à l'alimentation de votre enfant et pour lesquels il n'a fait aucune réaction.

Nom de l'enfant :

Initiale	Nom de l'aliment	Initiale	Nom de l'aliment
Céréales		Viandes et substituts	
	Riz		Agneau
	Avoine		Poulet et autres volailles
	Soya		Veau
	Mixtes		Boeuf
	Seigle		Porc
	Maïs		Foie
	Épeautre		Poisson
	Sarrasin		Blanc d'œuf
	Millet		Jaune d'œuf
Légumes			
	Courges		
	Carottes		
	Pois verts	Produits laitiers	
	Haricots jaunes		Lait
	Haricots verts		Fromage
	Brocoli		Crème
	Patates sucrées		Beurre
	Pommes de terre		
	Chou-fleur		
	Navet		
	Chou		
	Betteraves		
	Champignons		
	Tomates	Légumineuses	
	Poivron		Arachides
	Aubergine		Lentilles
	Poireau		Haricots rouges
	Céleri		Fèves de Lima
	Oignon		Pois chiches
	Épinards		Haricots rouge foncé
			Doliques à oeil noir
			Haricots romains
			Fèves germées

Initiale	Nom de l'aliment	Initiale	Nom de l'aliment
Fruits		Graines	
	Canneberges		Tournesol
	Pommes		Sésame
	Poires		Pavot
	Pêches		
	Bananes		
	Abricots		
	Ananas		
	Raisins		
	Oranges	Noix	
	Kiwis		Noix de Grenoble
	Clémentines		Pacanes
	Dattes		Pistaches
	Bleuets		Cachous
	Papayes		Amandes
	Fruits de la passion		
	Melon miel		
	Mangue		
	Cantaloup		
	Fraises		
	Framboises		
	Mûres		
	Noix de coco		
	Citron		
		Autres	
			Sirop d'érable
			Mélasses
			Miel
			Chocolat
			Algues
			Jus de légumes
			Caroube

Signature du parent : _____ Date : _____

SECTION À REMPLIR SEULEMENT SI TOUS LES ALIMENTS SONT INTÉGRÉS

Suite à la lecture de la liste des aliments, je vous avise que mon enfant a déjà intégré tous les aliments énoncés.

Signature du parent : _____ Date : _____

Périodiquement, nous vous demanderons de mettre à jour ces données.

Merci!

Annexe 2. Portions recommandées par le Guide alimentaire Canadien

Il est à noter que les portions inscrites dans ce tableau représentent les besoins nutritifs des enfants « par jour ». Le CPE, quant à lui, s'engage à offrir au moins **la moitié** de ces quantités à chaque jour, grâce aux deux collations et au dîner qui sont offerts aux enfants.

	Enfants			Adolescents		Adultes			
	2-3	4-8	9-13	14-18 ans		19-50 ans		51+ ans	
	Fille et garçon			Femme	Homme	Femme	Homme	Femme	Homme
Légumes et fruits	4	5	6	7	8	7-8	8-10	7	7
Produits céréaliers	3	4	6	6	7	6-7	8	6	7
Lait et substituts	2	2	3-4	3-4	3-4	2	2	3	3
Viandes et substituts	1	1	1-2	2	3	2	3	2	3

Source : Santé Canada